

## En una “cáscara”

### Estándares nutricionales y requisitos de patrón de comidas Para el Programa Nacional de Comida Escolar (NSLP)

Año académico 2014-2015



**Grupos de edad/cursos:** K-5, 6-8, K-8, 9-12

#### Especificaciones dietéticas:

Rangos de calorías semanales:

|       |                |
|-------|----------------|
| K-5:  | 550 - 650 kcal |
| K-8:  | 600 - 650 kcal |
| 6-8:  | 600 - 700 kcal |
| 9-12: | 750 - 850 kcal |

Límite mensual de sodio: objetivo 1 en vigor el **1 de julio de 2014**

|       |            |
|-------|------------|
| K-5:  | ≤ 1.230 mg |
| K-8:  | ≤ 1.230 mg |
| 6-8:  | ≤ 1.360 mg |
| 9-12: | ≤ 1.420 mg |

- Límite semanal de grasas saturadas: < 10% del total de calorías.
- Grasas trans: < 0,5 gramos/ración (excluye la grasa trans natural).

#### Componentes:

##### Carne/Sustituto de carne (M/MA)

- Deben satisfacerse los mínimos diarios y semanales.
  - Mínimos diarios: K-5, K-8, 6-8: **1 oz eq**, 9-12: **2 oz eq**
  - Mínimos semanales: K-5: **8 oz eq**, K-8, 6-8: **9 oz eq**, 9-12: **10 oz eq**
- Es necesario un mínimo de 0,25 oz por ración para acreditar.
- Los alimentos con cantidades acreditables de M/MA ofrecidas en barras saladas y/o condimentos en cantidades mayores de 0,25 oz eq por ración contribuyen a las proposiciones de M/MA semanales.
- El tofu y el yogurt de soja ahora son acreditables como M/MA.
  - Requisitos de tofu: Una ración de 2,2 oz por peso de tofu preparado comercialmente con contenido de al menos 5 gr de proteína acreditará como 1 oz eq de M/MA.

##### Cereales

- Deben satisfacerse los mínimos diarios y semanales.
  - Mínimos diarios: K-5, K-8, 6-8: **1 oz eq**, 9-12: **2 oz eq**
  - Mínimos semanales: K-5, K-8, 6-8: **8 oz eq**, 9-12: **10 oz eq**
- Es necesario un mínimo de 0,25 oz por ración para acreditar.
- Deben usarse los nuevos estándares de equivalencia de onza (16 gr = 1 oz eq).
  - Referencia: Muestra A actualizada ([http://fns.dpi.wi.gov/files/fns/pdf/exa\\_fbg.pdf](http://fns.dpi.wi.gov/files/fns/pdf/exa_fbg.pdf))
- Todos los cereales acreditados hacia el patrón de comidas deben ser ricos en cereales a fecha de 1 de julio de 2014.

##### Verduras

- Las verduras y frutas se han separado en componentes individuales.
- Es necesario un mínimo de 1/8 de taza de verduras para acreditar.
- Las verduras de hojas sin cocinar acreditan como la mitad del volumen servido (p. ej., 1 taza servida = ½ taza de verduras acreditable).
- Las cantidades mínimas deben cumplirse en todos los subgrupos semanalmente (verde oscuro, rojo/naranja, judías/guisantes/legumbres, almidón y otros).
- No más de la mitad de proposiciones de verduras semanales pueden ser en forma de zumo.
- Los platos de verduras mixtas con cantidades/raciones desconocidas o los platos de verduras mixtas que incluyan verduras con almidón pueden acreditarse en el total de verduras servidas y categorizarse como adicional.

## Frutas

- Es necesario un mínimo de 1/8 de taza de frutas para acreditar.
- Las formas de frutas acreditables incluyen: frescas, congeladas con o sin azúcares añadidos, enlatadas en agua, sirope ligero o zumo, secas, y zumos puros y pasteurizados.
  - Los frutos secos acreditan el doble del volumen servido (p. ej., ¼ de taza de pasas acredita como ½ taza de fruta).
  - No más de la mitad de proposiciones de frutas semanales pueden ser en forma de zumo.
- Los productos de frutas tipo aperitivos como tiras de fruta 100%, pieles y gotas no son acreditables como componente de frutas.

## Leche

- Debe ofrecerse una variedad de leche baja en grasas (sin sabor) o sin grasas (con sabor o sin sabor).

## Planificación del menú

- Consulte la Tabla de Patrón de Comidas para la Comida en [http://fns.dpi.wi.gov/files/fns/doc/ns\\_08\\_2012\\_u.doc](http://fns.dpi.wi.gov/files/fns/doc/ns_08_2012_u.doc).
- Todas las proposiciones deben cumplir los requisitos diarios mínimos para los 5 componentes de la comida.
- Cada línea de ración debe cumplir los requisitos diarios y semanales, incluyendo los subgrupos de verduras, independientemente.
- Todos los alimentos y condimentos a los que tienen acceso los estudiantes como parte de una comida reembolsable deben incluirse en las medias semanales de especificaciones dietéticas.
- Las etiquetas CN o las declaraciones de ingredientes del producto del fabricante son necesarias para documentar el cumplimiento.

## Oferta frente a ración (OVS)

- Los estudiantes deben ser ofrecidos los 5 componentes en la comida en porciones planificadas para cumplir las cantidades diarias mínimas para cada grupo de edades/cursos.
- El OVS es obligatorio en los institutos y es opcional en las escuelas primarias y secundarias.
- Según el OVS, todos los estudiantes deben poder rechazar hasta 2 componentes.
- Todos los estudiantes deben seleccionar al menos ½ taza de fruta, verdura o una combinación de frutas y verduras.

**SU ELECCIÓN  
SU COMIDA  
VIDA** *Construir una comida saludable*  
**¡TÚ puedes elegir (al menos) 3!**  
Incluyendo (al menos) ½ taza de *fruta*, ½ taza de *verdura*, o ½ taza *Combo*



USDA es un proveedor y empresa de igualdad de oportunidades.



USDA es un proveedor y empresa de igualdad de oportunidades.

Junio de 2014